LYCÉE FRANÇAIS DE BARCELONNE

NOVEMBRE

MENÚ ELEMENTAIRE

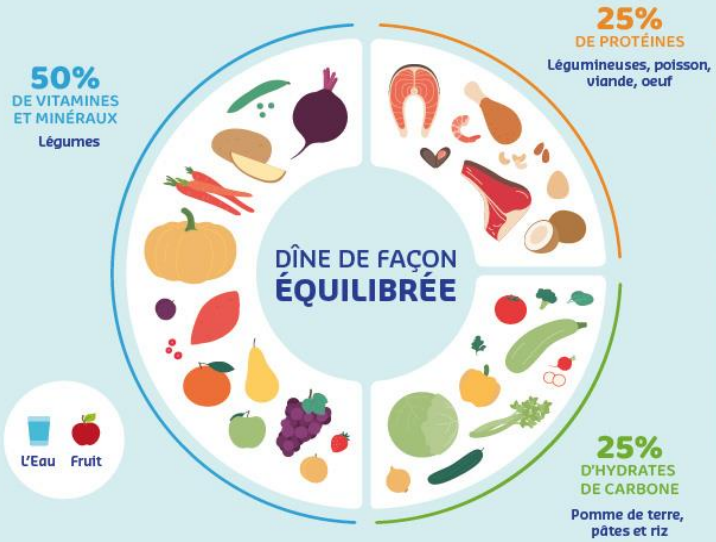
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6 (Kcal / HC / Lip / Prot) Haricots verts issus de l'agriculture biologique avec des pommes de terre Riz au tofu biologique et aux légumes du potager Salade composée Yaourt bio local ou Fruits frais de saison	**7** (Kcal / HC / Lip / Prot) Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes Filet de porc rôti avec une touche de moutarde fine Couscous complet issu de l'agriculture biologique Salade composée Fromage ou Fruits frais de saison	**8** (Kcal / HC / Lip / Prot) Poêlée de citrouille BIO à la courgette et à la sauce soja Cuisse de poulet rôti au citron et au poivre Pommes de terre au four Salade composée Fromage ou Fruits frais de saison	**9** (Kcal / HC / Lip / Prot) Velouté de courgette Ragoût de veau de style traditionnel Blé tendre sauté Salade composée Gâteau au chocolat maison ou Fruits frais de saison	**10** (Kcal / HC / Lip / Prot) Fusillis gratinés à la mozzarella Filet de merlu à la sauce aux pommes Tomate rôtie à l'origan Salade composée Yaourt bio local ou Fruits frais de saison
13 (Kcal / HC / Lip / Prot) Jardinière de légumes Fideuá au poisson Pommes de terre rôties aux plantes aromatiques Salade composée Yaourt bio local ou Fruits frais de saison	**14** (Kcal / HC / Lip / Prot) Macaronis complets à la Norma gratinés Blanquette de dinde mijotée Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés Salade composée Fromage ou Fruits frais de saison	**15** (Kcal / HC / Lip / Prot) Brocoli issu de l'agriculture biologique rissolé Œufs sauce aurore Riz sauté au curry Salade composée Fromage ou Fruits frais de saison	**16** (Kcal / HC / Lip / Prot) Mijoté de haricots secs issus de l'agriculture biologique au quinoa Filet de flétan au citron Chou-fleur issu de l'agriculture biologique confit à l'huile de paprika Salade composée Riz au lait maison ou Fruits frais de saison	**17** (Kcal / HC / Lip / Prot) Velouté de légumes Pilons de poulet rôtis dans leur jus Pâtes sautées Salade composée Yaourt bio local ou Fruits frais de saison
20 (Kcal / HC / Lip / Prot) Pâtes coudées à la carbonara aux lardons Suprême de merlu à la galicienne Petits pois issus de l'agriculture BIO sautés Salade composée Yaourt bio local ou Fruits frais de saison	**21** (Kcal / HC / Lip / Prot) Bouillon de pot-au-feu Carn d'olla (mijoté) aux pois chiches issus de l'agriculture BIO Salade composée Fromage ou Fruits frais de saison	**22** (Kcal / HC / Lip / Prot) Salade coleslaw Riz à la bolognaise végétarienne Salade composée Fromage ou Fruits frais de saison	**23** (Kcal / HC / Lip / Prot) Velouté de légumes avec des haricots verts issus de l'agriculture biologique Bâtonnets de poulet croustillants maison Pommes de terre gratinées Salade composée Gâteau moelleux au citron maison ou Fruits frais de saison	**24** (Kcal / HC / Lip / Prot) Lentilles bio à la jardinière Boulettes de bœuf en sauce blonde aux légumes Rondelles d'aubergines rôties Salade composée Yaourt bio local ou Fruits frais de saison

Tous nos plats sont assaisonnés de sel iodé.
Les portions de nourriture servies seront ajustées en fonction de l'âge des élèves, de manière à garantir qu'ils reçoivent des quantités appropriées pour leur groupe d'âge. De plus, les élèves auront la possibilité de se resservir des entrées et des accompagnements s'ils le désirent.
Pour toutes les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances alimentaires ou nécessitant un régime alimentaire particulier, un menu adapté à leurs besoins sera proposé.

Produit de proximité · Produit bio · Produit de saison · Fait frais · Produit frais

sodexo

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
27 (Kcal / HC / Lip / Prot) Riz 3 délices Ragoût de bœuf de style traditionnel Chou-fleur BIO à l'ajilimójili Salade composée Yaourt bio local ou Fruits frais de saison	**28** (Kcal / HC / Lip / Prot) Haricots verts issus de l'agriculture BIO au beurre Cabillaud à la provençale Pâtes sautées Salade composée Fromage ou Fruits frais de saison	**29** (Kcal / HC / Lip / Prot) Mijoté de pois chiches BIO aux légumes Saucisse à la plancha Poêlée de légumes Salade composée Fromage ou Fruits frais de saison	**30** (Kcal / HC / Lip / Prot) Crème jaune PIKACHU Mini pizzas de Super Mario Haricots secs issus de l'agriculture biologique Salade composée Banane Pac-Man ou Fruits frais de saison Journée du jeu vidéo	**01** (Kcal / HC / Lip / Prot) Soupe de légumes Filet de poulet au curry Couscous complet BIO Salade composée Yaourt bio local ou Fruits frais de saison
04 (Kcal / HC / Lip / Prot) DÉCEMBRE	**05** (Kcal / HC / Lip / Prot) DÉCEMBRE	**06** (Kcal / HC / Lip / Prot) DÉCEMBRE	**07** (Kcal / HC / Lip / Prot) DÉCEMBRE	**08** (Kcal / HC / Lip / Prot) DÉCEMBRE

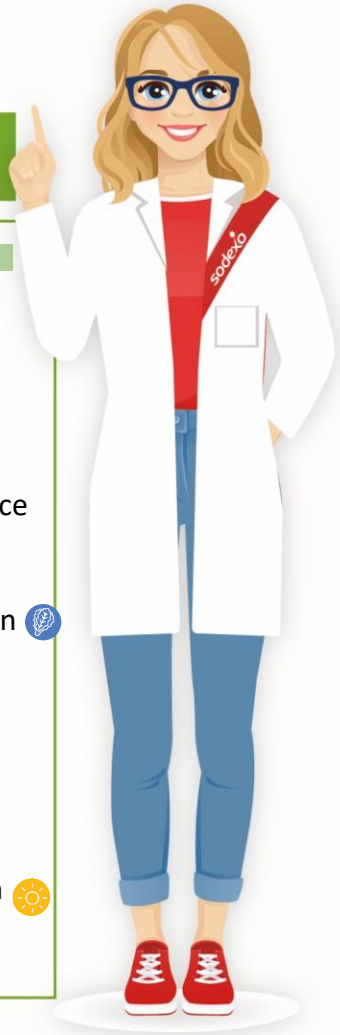


Si tu as déjeuné:	Il est recommandé de dîner:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
LÉGUMINEUSE	VIANDE/ POISSON/ OEUF
VIANDE	POISSON/ OEUF/ LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE/ OEUF/ LÉGUMINEUSES
OEUF	POISSON/ VIANDE/ LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES/ RIZ
PÂTES/ RIZ	POMME DE TERRE

Du 06 au 10 NOVEMBRE (ELEMENTAIRE)

MENU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
06 (Kcal / HC / Lip / Prot)	07 (Kcal / HC / Lip / Prot)	08 (Kcal / HC / Lip / Prot)	09 (Kcal / HC / Lip / Prot)	10 (Kcal / HC / Lip / Prot)
Haricots verts issus de l'agriculture biologique avec des pommes de terre rôties	Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes	Poêlée de citrouille BIO à la courgette et à la sauce soja	Velouté de courgette	Fusillis gratinés à la mozzarella
Riz au tofu biologique et aux légumes du potager	Filet de porc rôti avec une touche de moutarde fine	Cuisse de poulet rôti au citron et au poivre	Ragoût de veau de style traditionnel	Filet de merlu à la sauce aux pommes
Salade composée	Couscous complet issu de l'agriculture biologique	Pommes de terre au four	Blé tendre sauté	Tomate rôtie à l'origan
Yaourt bio local ou Fruits frais de saison	Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée
	Fromage ou Fruits frais de saison	Fromage ou Fruits frais de saison	Gâteau au chocolat maison ou Fruits frais de saison	Yaourt bio local ou Fruits frais de saison



Pour toutes les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances alimentaires ou nécessitant un régime alimentaire particulier, un menu adapté à leurs besoins sera proposé.

Produit bio

Produit de saison

Produit frais

Fait frais

Produit de proximité

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

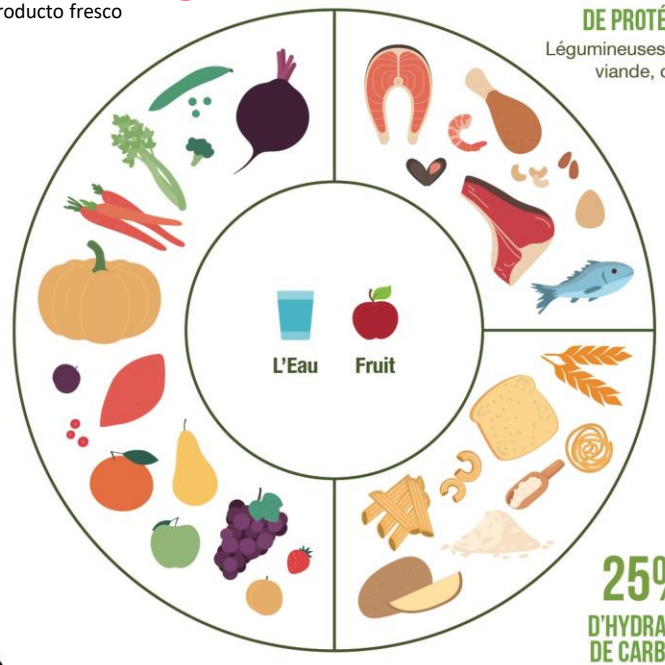
ecológico

de temporada

producto fresco

casero

producto de proximidad

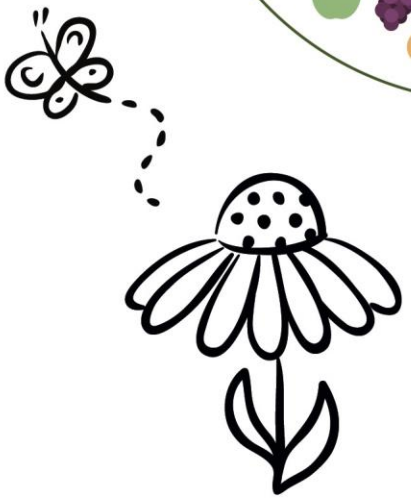


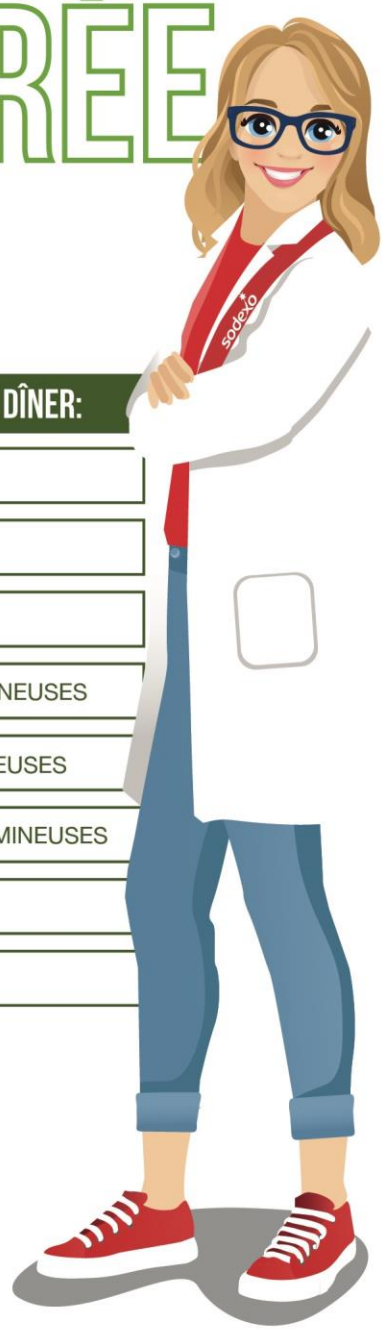
25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

50%
DE VITAMINES ET MINÉRAUX
Légumes

25%
D'HYDRATES DE CARBONE
Pomme de terre, pâtes et riz

SI TU AS DÉJEUNÉ:	IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
LÉGUMINEUSE	VIANDE / POISSON / OEUF
VIANDE	POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES
OEUF	POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES / RIZ
PÂTES / RIZ	POMME DE TERRE



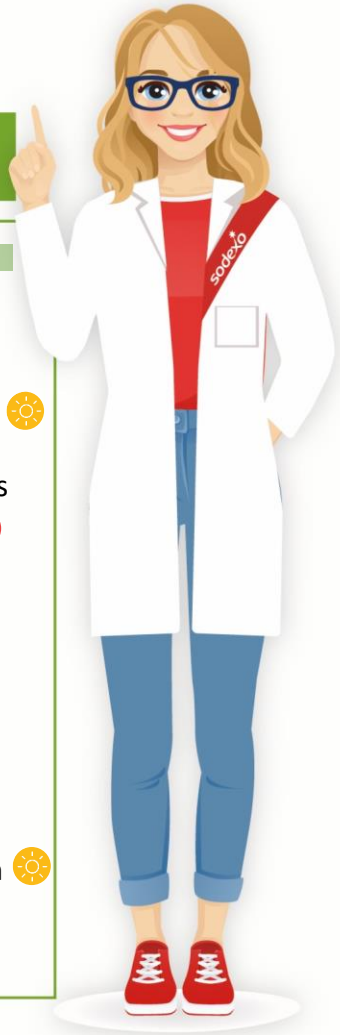


sodexo

Du 13 au 17 NOVEMBRE (ELEMENTAIRE)

MENU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13 (Kcal / HC / Lip / Prot)	14 (Kcal / HC / Lip / Prot)	15 (Kcal / HC / Lip / Prot)	16 (Kcal / HC / Lip / Prot)	17 (Kcal / HC / Lip / Prot)
Jardinière de légumes	Macaronis complets à la Norma gratinés	Brocoli issu de l'agriculture biologique rissolé	Mijoté de haricots secs issus de l'agriculture biologique au quinoa	Velouté de légumes
Fideuá au poisson	Blanquette de dinde mijotée	Œufs sauce aurore	Filet de flétan au citron	Pilons de poulet rôtis dans leur jus
Pommes de terre rôties aux plantes aromatiques	Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés	Riz sauté au curry	Chou-fleur issu de l'agriculture biologique confit à l'huile de paprika	Pâtes sautées
Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée
Yaourt bio local ou Fruits frais de saison	Fromage ou Fruits frais de saison	Fromage ou Fruits frais de saison	Riz au lait maison ou Fruits frais de saison	Yaourt bio local ou Fruits frais de saison



Pour toutes les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances alimentaires ou nécessitant un régime alimentaire particulier, un menu adapté à leurs besoins sera proposé.

Produit bio

Produit de saison

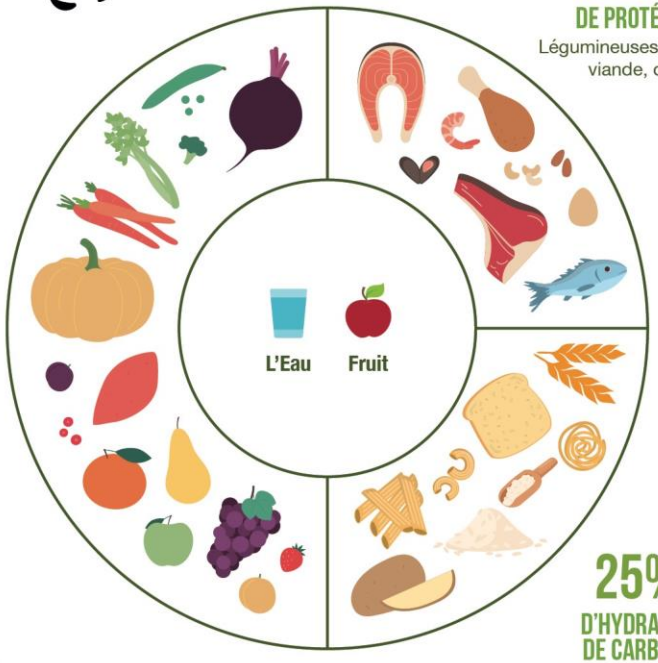
Produit frais

Fait frais

Produit de proximité

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

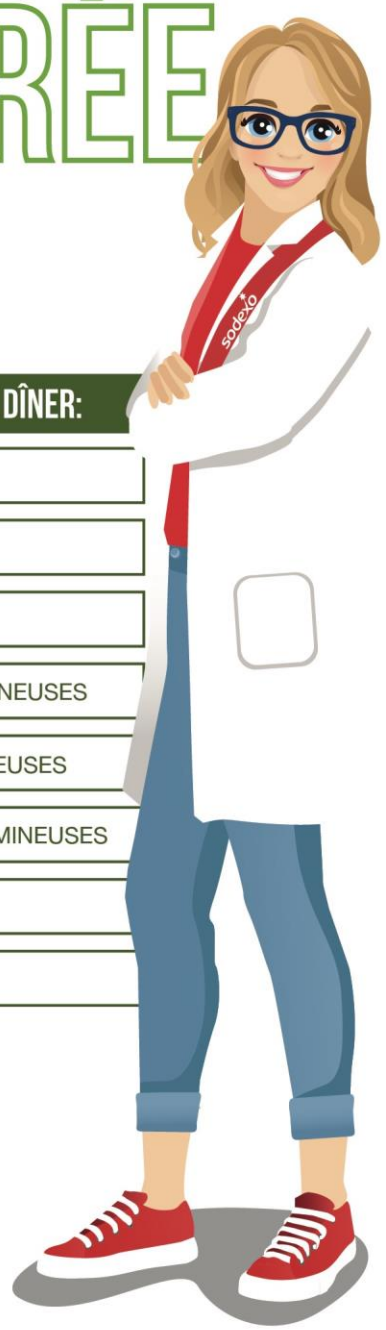


25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

50%
DE VITAMINES ET MINÉRAUX
Légumes

25%
D'HYDRATES DE CARBONE
Pomme de terre, pâtes et riz

SI TU AS DÉJEUNÉ:	IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
LÉGUMINEUSE	VIANDE / POISSON / OEUF
VIANDE	POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES
OEUF	POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES / RIZ
PÂTES / RIZ	POMME DE TERRE

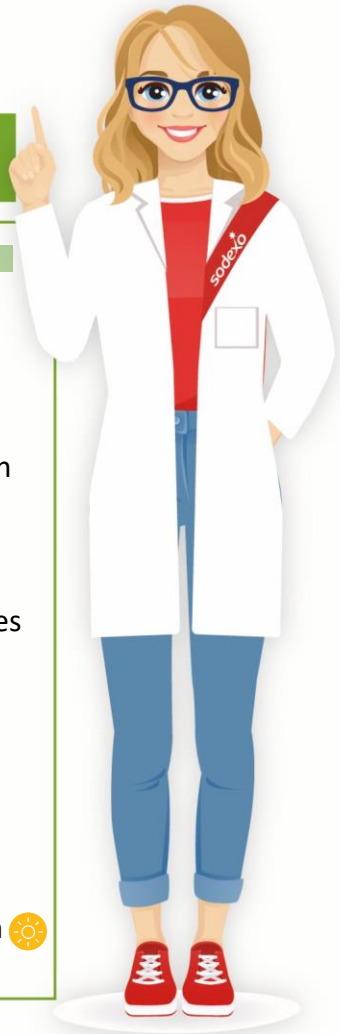


sodexo

Du 20 au 24 NOVEMBRE (ELEMENTAIRE)

MENU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
20 (Kcal / HC / Lip / Prot)	21 (Kcal / HC / Lip / Prot)	22 (Kcal / HC / Lip / Prot)	23 (Kcal / HC / Lip / Prot)	24 (Kcal / HC / Lip / Prot)
Pâtes coudées à la carbonara aux lardons Suprême de merlu à la galicienne Petits pois issus de l'agriculture BIO sautés Salade composée Yaourt bio local ou Fruits frais de saison	Bouillon de pot-au-feu Carn d'olla (mijoté) aux pois chiches issus de l'agriculture BIO Salade composée Fromage ou Fruits frais de saison	Salade coleslaw Riz à la bolognaise végétarienne Salade composée Fromage ou Fruits frais de saison	Velouté de légumes avec des haricots verts issus de l'agriculture biologique Bâtonnets de poulet croustillants maison Pommes de terre gratinées Salade composée Gâteau moelleux au citron maison ou Fruits frais de saison	Lentilles bio à la jardinière Boulettes de bœuf en sauce blonde aux légumes Rondelles d'aubergines rôties Salade composée Yaourt bio local ou Fruits frais de saison



Pour toutes les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances alimentaires ou nécessitant un régime alimentaire particulier, un menu adapté à leurs besoins sera proposé.

Produit bio

Produit de saison

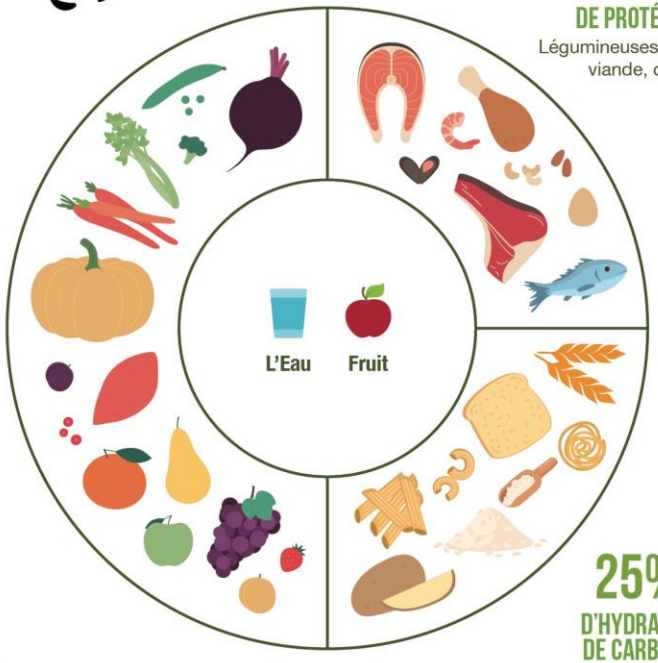
Produit frais

Fait frais

Produit de proximité

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

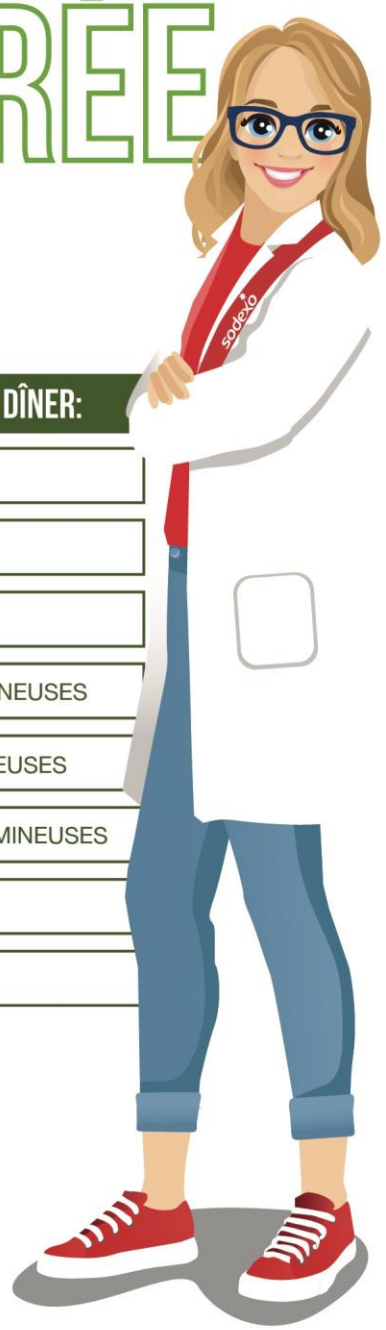


25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

50%
DE VITAMINES ET MINÉRAUX
Légumes

25%
D'HYDRATES DE CARBONE
Pomme de terre, pâtes et riz

SI TU AS DÉJEUNÉ:	IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
LÉGUMINEUSE	VIANDE / POISSON / OEUF
VIANDE	POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES
OEUF	POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES / RIZ
PÂTES / RIZ	POMME DE TERRE



sodexo

Du 27 au 01 DÉCEMBRE (ELEMENTAIRE)

MENU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
27 (Kcal / HC / Lip / Prot)	28 (Kcal / HC / Lip / Prot)	29 (Kcal / HC / Lip / Prot)	30 (Kcal / HC / Lip / Prot)	01 (Kcal / HC / Lip / Prot)
			Journée du jeu vidéo	
Riz 3 délices	Haricots verts issus de l'agriculture BIO au beurre	Mijoté de pois chiches BIO aux légumes	Crème jaune PIKACHU	Soupe de légumes
Ragoût de bœuf de style traditionnel	Cabillaud à la provençale	Saucisse à la plancha	Mini pizzas de Super Mario	Filet de poulet au curry
Chou-fleur BIO à l'ajilimójili	Pâtes sautées	Poêlée de légumes	Haricots secs issus de l'agriculture biologique	Couscous complet BIO
Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée	Salade composée
Yaourt bio local	Fromage	Fromage	Banane Pac-Man	Yaourt bio local
ou	ou	ou	ou	ou
Fruits frais de saison	Fruits frais de saison	Fruits frais de saison	Fruits frais de saison	Fruits frais de saison

Pour toutes les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances alimentaires ou nécessitant un régime alimentaire particulier, un menu adapté à leurs besoins sera proposé.

Produit bio

Produit de saison

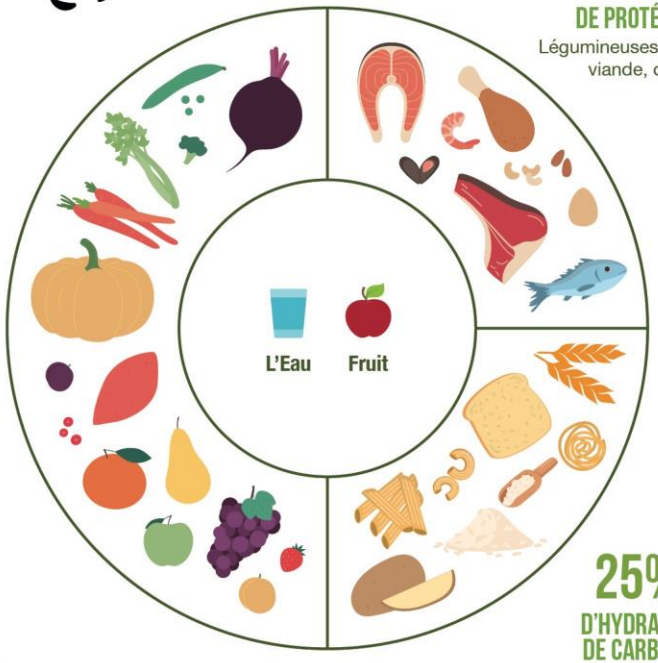
Produit frais

Fait frais

Produit de proximité

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

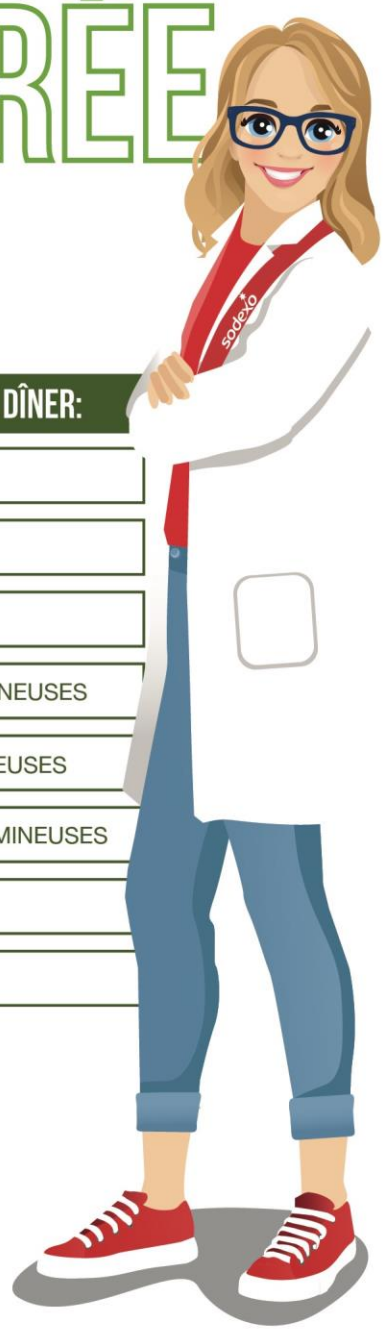


25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

50%
DE VITAMINES ET MINÉRAUX
Légumes

25%
D'HYDRATES DE CARBONE
Pomme de terre, pâtes et riz

SI TU AS DÉJEUNÉ:	IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
LÉGUMINEUSE	VIANDE / POISSON / OEUF
VIANDE	POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES
OEUF	POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES / RIZ
PÂTES / RIZ	POMME DE TERRE



sodexo